

AMANDO JUAN MIRA

A inicis de la dècada dels 80, vaig assistir en un Palauet modernista del Passeig de Gràcia de Barcelona a una formació essencialment experiencial en psicocibernètica, de la mà d'un especialista del tema, en l'època, el Doctor Juan Longobucco. Fins a aquell moment el meu interès estava posat en els treballs que podia fer amb les meves mans. M'era molt satisfactòria qualsevol activitat que combinés tècnica i creativitat. De fet, el treball manual, la il·lustració, el dibuix i la fotografia em van proveir dels mitjans econòmics per a continuar estudiant. Continuen sent activitats que practico quan les meves obligacions actuals m'ho permeten. Durant el citat període, a més de la cibernètica vaig anar coneixent diferents escoles com la psicoteràpia humanista, el treball amb les emocions, de la mà del psiquiatre argentí Norberto Leví, autor d'alguns dels llibres de referència sobre el treball amb les emocions d'aquesta època. Més endavant la Psicoanàlisi, l'Anàlisi Transaccional d'Eric Berne i el Psicodrama van anar formant part de la meua àrea de coneixement en el que concerneix a les persones i també a mi mateix. Vaig ser igualment completant la meua formació en cadascuna d'elles, cada vegada més enfocat en la psicologia i la psicoteràpia. Si bé, els primers contactes amb el món de l'entrenament de la ment, iniciats amb la cibernètica, em van animar a continuar aprofundint en l'estudi i la pràctica d'aquestes disciplines. M'he format en Sofrologia. Igualment he format part al llarg de 3 anys d'equips dedicats als estudis científics sobre la validesa i eficàcia d'aquesta pràctica contemplativa en centres assistencials.

He rebut formació i practicat el mindfulness des d'algunes de les seves diferents tradicions. Tutoritzo des de Juliol del 2016 un curs en línia de relaxació i meditació (mindfulness) per a educadors a l'empresa Prisma de Girona amb 37 edicions fetes a dia d'avui.

M'atreu el món del coneixement i de la recerca. He participat en estudis (3) publicats en revistes científiques nacionals i internacionals en el camp de l'antropologia forense.

Igualment he elaborat material gràfic, dibuixos, il·lustracions i fotografies per a diversos congressos, llibres i publicacions científiques relacionades amb les àrees del coneixement que han estat del meu interès al llarg d'aquests anys

En l'actualitat (des del 2005) exerceixo com a psicòleg i psicoterapeuta en consulta privada que té el reconeixement com a centre sanitari per la Generalitat de Catalunya.